



6月 給食予定献立表



日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	ごはん						米		775 kcal	
		野菜ベーコンふりかけ	ベーコン		人参 大根	コーン		なたね油 ごま		26.9 g	
		豆腐ツナグラタン	豆腐 ツナ	チーズ		玉ねぎ		マヨネーズ		28.6 g	
		カレースープ	豚肉 ベーコン		人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー		じゃが芋	なたね油	2.5 g	
		牛乳		牛乳							
4	火	そば飯	豚肉		人参 ビーマン	キャベツ 玉ねぎ	米 中華めん	なたね油		756 kcal	
		中華スープ	豚肉 豆腐		人参 小松菜			なたね油 ごま油 ごま		23.7 g	
		豆苗の中華和え			豆苗 人参	もやし		なたね油 ごま油		24.3 g	
		大学芋						さつま芋 砂糖	なたね油 ごま	2.8 g	
		牛乳		牛乳							
5	水	青のりしらすトースト		青のり チーズ しらす			食パン	マヨネーズ		777 kcal	
		チリコンカン	大豆 白いんげん豆 豚肉 ベーコン		人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ		じゃが芋 砂糖	なたね油	31.3 g	
		キャベツごまサラダ	鶏肉		人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり			ごま ごま油		30.5 g
		小夏				小夏					3.1 g
		牛乳		牛乳							
6	木	ごはん					米			768 kcal	
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 味噌		にら	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ		砂糖 片栗粉	なたね油 ごま油	34.1 g	
		じゃこの酢の物	いり大豆	わかめ ちりめんじゃこ			きゅうり もやし		砂糖		24.6 g
		すいか					すいか				2.5 g
		牛乳		牛乳							
7	金	ごはん					米			702 kcal	
		鯛の甘露煮	鯛	昆布		生姜 長ねぎ オレシシユール		砂糖		33.3 g	
		味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌		人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	さといも こんにゃく		なたね油		18.9 g
		甘酢和え			人参	キャベツ きゅうり 大根		砂糖	なたね油	2.3 g	
		牛乳		牛乳							
10	月	キムチごはん	豚肉		人参	生姜 キムチ	米 麦 砂糖	ごま油 ごま		776 kcal	
		ちくわ2色揚げ	竹輪	青のり				小麦粉	なたね油 ごま	24.3 g	
		わかめスープ	ベーコン	わかめ			玉ねぎ 長ねぎ		なたね油 ごま油 ごま	25.5 g	
		ひとくちゼリー								2.8 g	
		牛乳		牛乳							
11	火	ごはん					米			824 kcal	
		生揚げの肉味噌煮	豚肉 味噌 生揚げ		人参 いんげん	生姜 玉ねぎ しいたけ 竹の子		砂糖 じゃが芋	なたね油	30.4 g	
		ごまきゅうり					きゅうり		砂糖	なたね油 ごま油 ごま	26.3 g
		冷凍みかん					みかん				2.2 g
		牛乳		牛乳							
12	水	冷やしうどん					うどん			750 kcal	
		梅香めんつゆ	鶏肉	昆布	人参 こねぎ	きゅうり もやし 梅				36.6 g	
		生揚げの甘辛煮	生揚げ						砂糖	ごま油 ごま	22.7 g
		のり塩豆	ミックスビーンズ 大豆	青のり					片栗粉	なたね油	3.2 g
		牛乳		牛乳							
13	木	ハムピラフ	ハム		人参 ビーマン	マッシュルーム 玉ねぎ 煮ビーマン	米 麦	なたね油		714 kcal	
		鶏肉トマト煮	鶏肉		トマト いんげん	にんにく 玉ねぎ		じゃが芋 砂糖	なたね油	30.9 g	
		コールスローサラダ			人参	キャベツ 玉ねぎ コーン			マヨネーズ		18.6 g
		メロン					メロン				2.9 g
		牛乳		牛乳							
14	金	ごはん					米			811 kcal	
		鯿の山河焼き	鯿 豚肉 豆腐 味噌		生姜 長ねぎ		片栗粉 砂糖	ごま		34.8 g	
		さつま芋豚汁	豚肉 味噌		人参	大根 ごぼう 長ねぎ	さつま芋 こんにゃく		なたね油		20.9 g
		磯か和え		焼きのり	小松菜 人参	きゅうり もやし			ごま		2.6 g
		麦芽ゼリー									

日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
17	月	麦ごはん								米 麦	854 kcal		
		キーマカレー	豚肉 大豆	チーズ		人参 ビーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ なし セロリー マッシュルーム			なたね油 バター	28.2 g		
		フレンチきゅうり					きゅうり 玉ねぎ			砂糖	なたね油	27.7 g	
		ゼリーポンチ					みかん バイン 黄桃			サイダー ゼリー	2.6 g		
		牛乳		牛乳									
18	火	豚ごぼうごはん	豚肉 油揚げ			絹さや	ごぼう			米 麦 砂糖	なたね油	798 kcal	
		鯿の味噌ドレッシング	鯿 味噌			赤ビーマン	きゅうり 玉ねぎ			片栗粉 砂糖	なたね油	39.6 g	
		大豆いそ煮	大豆 豚肉 油揚げ	ひじき		人参 いんげん	竹の子			じゃが芋 砂糖 こんにゃく	なたね油	23.5 g	
		冷凍りんご					りんご					2.6 g	
		牛乳		牛乳									
19	水	ごま揚げパン								コッパン 砂糖	なたね油 ごま	718 kcal	
		トック入りチゲスープ	あさり 豚肉 豆腐 味噌	昆布		人参 にら	にんにく 生姜 キムチ きゅうり もやし えのき			トック	なたね油	24.0 g	
		春雨サラダ				人参	きゅうり もやし			春雨 砂糖	なたね油 ごま油	28.3 g	
		元気ヨーグルト					ヨーグルト					3.0 g	
		牛乳		牛乳									
20	木	ごはん								米	762 kcal		
		チキンハンバーグ	豆腐 おから 鶏肉 豆乳							玉ねぎ えのき しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン レモン	砂糖	なたね油	29.9 g
		豆とツナのサラダ	ミックスビーンズ ツナ			人参					マヨネーズ	25.3 g	
		マカロニスープ	ベーコン			人参 小松菜	セロリー 玉ねぎ			マカロニ	なたね油	2.4 g	
		牛乳		牛乳									
21	金	ひじきそぼろごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき		人参				米 麦 砂糖	なたね油	748 kcal	
		揚げ出し豆腐	豆腐			みつば	大根			小麦粉 片栗粉 砂糖	なたね油	31.5 g	
		粉ふき芋				青のり					じゃが芋	26.8 g	
		めかたま汁	卵	わかめ		人参 小松菜	玉ねぎ				片栗粉	3.1 g	
		牛乳		牛乳									
24	月	梅じゃごごはん		ちりめんじゃこ		梅				米 麦	ごま	746 kcal	
		擬製豆腐	鶏肉 豆腐 卵			人参	竹の子 長ねぎ			砂糖	なたね油	31.9 g	
		小松菜の味噌汁	味噌			小松菜 人参	えのき					19.8 g	
		わらび餅									砂糖 わらび餅	2.3 g	
		牛乳		牛乳									
25	火	ごはん								米	714 kcal		
		鯖のカレー焼き	鯖				玉ねぎ					34.8 g	
		吉野汁	鶏肉 油揚げ			人参 ほうれん草	ごぼう 大根			こんにゃく 片栗粉		22.5 g	
		ごまからし和え				ほうれん草 人参	キャベツ				ごま	2.7 g	
		さくらんぼ						さくらんぼ					
26	水	中華めん								中華めん		748 kcal	
		ジャージャーめん	豚肉 味噌			人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 竹の子 しいたけ			砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	29.7 g	
		ナムル		わかめ		人参 葉ねぎ	もやし きゅうり			砂糖	ごま油	25.1 g	
		マラーカオ	卵							小麦粉 砂糖	バター ごま	2.8 g	
		牛乳		牛乳 スキムミルク									
27	木	ごはん								米	752 kcal		
		鯿のチャンチャン焼き	鯿 味噌			人参	キャベツ 玉ねぎ			砂糖	バター	38.1 g	
		せんべい汁	鶏肉	昆布		人参	ごぼう しめじ 長ねぎ			せんべい		17.3 g	
		わかめのごま和え		わかめ			きゅうり コーン			砂糖	ごま	3.2 g	
		牛乳		牛乳									
28	金	ツナピラフ	ツナ			人参	マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース			米 麦	オリーブオイル	792 kcal	
		ひよこ豆のスープ	豚肉 ひよこ豆 ベーコン			人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく			マカロニ	なたね油	35.6 g	
		手作りソーセージ	豚肉			パセリ	玉ねぎ 竹の子 にんにく セロリー			パン粉 砂糖 片栗粉		25.2 g	
		ひとくちゼリー										2.1 g	
		牛乳		牛乳									

【魚漢字読み方クイズ】

今月の給食に登場する魚です。答えは裏面を見てください。

- ① 鰯
- ② 鯿
- ③ 鯖
- ④ 鮭



- ★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
- ★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が気持ちよく使えるようにして持ってきてください。



★材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。

6月の平均値			
エネルギー	764 kcal	脂質	24.1 g
たんぱく質	31.5 g	食塩相当量	2.7 g